**Ejercicio no. 1 Mi autoconcepto.  
Para el estudiante.**

**Instrucción:** Elabora un inventario honesto de tus fortalezas y debilidades. Como una ayuda para organizar tus pensamientos, utiliza la tabla siguiente.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Aspectos del yo** | **Fortalezas** | **Debilidades** |
| **Yo físico** |  |  |
| Salud y condición física |  |  |
| Deportes |  |  |
| Dieta y nutrición |  |  |
| Apariencia |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Yo social** |  |  |
| Amigo |  |  |
| Hijo / hija |  |  |
| Novia (o) / esposa (o) |  |  |
| Ciudadano / miembro de la comunidad |  |  |
| Empleado |  |  |
| Estudiante |  |  |
| Compañero de clase |  |  |
| Miembro de un equipo o grupo (por ejemplo: deportes, banda, club) |  |  |
|  |  |  |
| **Yo personal** |  |  |
| Experiencias personales |  |  |
| Rasgos únicos |  |  |
| Personalidad |  |  |
| Yo espiritual |  |  |
| Hábitos |  |  |
| Actitudes / opiniones |  |  |
| Ideas / pensamientos |  |  |
| Otros |  |  |